

Влияние массажа на дыхательную систему

Массаж, выполняемый правильно, в соответствии со всеми методическими указаниями, оказывает положительное влияние на дыхательную систему.

Энергичный массаж грудной клетки с использованием таких приемов, как поколачивание, растирание и рубление, способствует рефлекторному углублению дыхания, увеличению минутного объема дыхания и лучшей вентиляции легких.

Однако подобный эффект достигается не только при массировании грудной клетки, но и при механическом воздействии на другие части тела – растирании и разминании мышц спины, шеи, межреберных мышц. Данные приемы снимают также утомление гладкой легочной мускулатуры.

Расслаблению дыхательной мускулатуры и активной вентиляции нижних долей легких способствует проведение массажных приемов на участке тела, где диафрагма крепится к ребрам.

Информацию предоставила: Ходжаян Каринэ Бадали

Источник информации: <http://med-tutorial.ru/med-books/book/96/page/2-glava-2-anatomo-fiziologicheskie-svoystva-massazha/4-vliyanie-massazha-na-dihatelnuyu-sistemu>